

Bio pakket

infobrief week 19



Astene, dinsdag 6 mei 2008

Beste abonnee,

Enkele jaren geleden werd er zuurstof in de Brugse Poort gebracht. Nu wordt er ook koffie in deze wijk geschonken. Dit weekend opent vzw Trafiek de deuren van een koffiehuis. En binnenkort worden er ook groenten in die buurt geleverd. Het koffiehuis zal immers een afhaalpunt van ons worden. Zuurstof, koffie en groenten, wat een mooie combinatie.

PAKKET A (€8,50 / grijs) koolrabi (De Groene Grond) sla <i>Eikenblad</i> (DWM) courgette* ('t Rusthof) aubergine (Vermeulen Ph.) bloemkool (Nederland)	PAKKET B (€11,50 / groen) koolrabi (De Groene Grond) sla <i>Eikenblad</i> (DWM) courgette* ('t Rusthof) komkommer (Vermeulen Ph.) bloemkool (Nederland) meloen <i>Charentais</i> (Marokko) sinaas <i>Valencia</i> (Italië)	PAKKET C (€14,50 / groot) koolrabi (De Groene Grond) sla <i>Eikenblad</i> (DWM) courgette* ('t Rusthof) aubergine (Vermeulen Ph.) bloemkool (Nederland) komkommer (Vermeulen Ph.) paprika <i>Groen</i> (De Groene Grond)	PAKKET F (€8,50 / blauw) meloen <i>Charentais</i> (Marokko) sinaas <i>Valencia</i> (Italië) mango (Mexico) banaan (Peru) citroen (Italië) Vooruitblik week 20 Website <i>woensdag vanaf 18u</i>
--	--	---	--

OPENINGSWEEKEND KOFFIEHUIS * BUURTHUIS * VOLKSHUIS: vzw Trafiek opent met gepast feestgedruis de deuren van een koffiehuis in het Pierkespark, Haspelstraat 37 in Gent. Op **zaterdag 10 mei** blaast Harrie om 11u met zijn trombone het koffiehuis open. Om 14u organiseert Netwerk Rentevrij een info-shop over "anders omgaan met geld" en dus ook met leningen. Saf en groep brengen om 17u Gentse levensliederen. Op **zondag 11 mei** kan u om 12u genieten van een akoestisch matinee – concertje, gebracht door het latino duo Luis y Marina. Om 18u30 start Ulu. Deze film van Fleur Boonman staat voor de innerlijke sterke kracht van elke vrouw. In de film gaat de universele vrouw op reis. Het is een zoektocht waarbij ze reist door de bergen en dalen van haar eigen psychologisch landschap. Een ontmoeting met 15 allochtone vrouwen op de dunne lijn tussen realiteit en fictie. Kom dus zeker eens kijken en een koffie drinken!

KOOLRABI (*Brassica oleracea convar. acephala alef. var. gongylodes*) ook wel meiknol genoemd, is een ietwat bizar uitziende groente, met haar lichtgroene of paarse knol en naar alle kanten uitstekende dunne takjes met bladeren. De naam verwijst naar de vermeende oorsprong van de plant: het zou hier gaan om een kruising tussen een wilde kool (Kohl is Duits voor kool) en een wilde knolraap (rabi komt van de Latijnse soortnaam rapa). De knol die van de koolrabi wordt gebruikt is het hypocotyl (een verdikking van de stengel) en is dus geen wortel. In tegenstelling tot knollen en koolrapen groeit koolrabi boven de grond. 'Het kooltje dat op de aarde rust', zo beschreef Plinius de Oudere net na het begin van onze jaartelling de koolrabi. Echt populair is de groente nooit geworden. Toen ze in het begin van de 19e eeuw voor het eerst op grote schaal werd gekweekt, was dat om haar aan het vee te voederen. Wellicht vonden ze hier dat ze al knollen genoeg aten. Onterecht, want deze groente heeft heel wat in haar mars. Koolrabi doet denken aan radijs, raapjes en kool. Koken, stoven, frituren, roerbakken, blancheren of rauw serveren, het kan allemaal. Rauw is koolrabi lekker geraspt met mayonaise. Gekookt is de groente lekker in puree, ovengerechten, soep of gevuld. Ook de bladeren kunnen gegeten worden: men bereidt ze dan net zoals spinazie of u maakt er soep van. Deze slanke groente (24 kcal/100g) is rijk aan bouwstoffen zoals vitamine B en C, caroteen en ijzer. Kleine exemplaren kunnen in hun geheel gekookt worden. Grotere snijdt men in plakken of stukjes. Verwijder de schil alleen voor zover nodig. Een kooktijd van 10 tot 15 minuten volstaat. Koolrabi kan 4 à 5 dagen in de groentelade van de koelkast worden bewaard.

RECEPT 1: Koolrabi ontmoet komkommer (<http://www.odin.nl>)

Ingrediënten: ½ koolrabi – ½ komkommer – 1 stengel verse munt of ½ tl gedroogde munt – 10 zwarte olijven – vers gemalen zwarte peper – 1 scheutje olijfolie

Koolrabi schillen en in kleine blokjes snijden. Komkommer wassen en in even kleine blokjes snijden. Munt wassen. Muntblaadjes van de stengel plukken en fijn hakken. Olijven in dunne ringetjes snijden. Alle ingrediënten door elkaar mengen.

RECEPT 2: Bief en bier (<http://recepten.voedingscentrum.nl>)

Ingrediënten: 1 grote ui – 1 teentje knoflook – 200 g riblap – peper & zout – 1 el vloeibare margarine – 1 glas bruin bier – 1 el tomatenpuree – tijm – 1 koolrabi – 200 g wortelen – 4 takjes peterselie

Maak de ui en de knoflook schoon en snij dit klein. Snij het vlees in blokjes en bestrooi ze met peper en zout. Verwarm de margarine en bak hierin het vlees bruin. Bak de ui en knoflook mee. Giet het bier er bij en roer er de tomatenpuree en wat tijm door. Stoof het vlees met een deksel op de pan 45'. Maak de groente schoon. Snij de koolrabi in blokjes en de wortelen in plakjes. Doe de groente bij het vlees en stoof het geheel nog 10'. Strooi er klein geknipte peterselie over.

RECEPT 3: Roerbaksalade met scampi (<http://www.tournedos.nl>)

Ingrediënten: 2 el olijfolie – 2 kipfilets (in reepjes) – 2 grote courgettes (in blokjes) – 1 koolrabi (in reepjes) – 500 g kleine champignons (in vieren) – 250 g broccoli (in kleine roosjes) – 1 rode ui (in ringen) – 500 g scampi's (gekookt en gepeld) – 2 el kikkoman sojasaus – peper en zout

Verhit de olie en bak de kipfilet reepjes rondom mooi bruin. Voeg courgettes, koolrabi, champignons, broccoli en ui toe en bak al omscheppend beetgaar in enkele minuten. Haal de pan van het vuur en schep er dan de scampi's en sojasaus door. Breng op smaak met peper en zout.

– Viola–